

Iýmitlenmek deriniň saglygynda möhüm rol oýnaýar. Mysal üçin, dürli witaminler sowuklamalara garşy göreşmäge, keseller ýa-da şikeslerden soň dikeldilmäge, garramagy haýallatmaga kömek edýär.

Ine, deriniň saglygy üçin möhüm witaminler:

- **Vitamin C.** Bu antioksidant bolup, erkin radikallardan ýa-da öýjükleri zeperlendirip bilýän durnuksyz molekulalardan bedeni goraýar. Şeýle hem, deri üçin ultramelewşe şöhlelerinden goraýjy täsir edýär, kollagen öndürilişine ýardam berýär.
- **Vitamin D.** Tebigy deri goragyny berkidýär, immun ulgamy güýçlendirýär, saçyň sagdyn ösmegini goldaýar, ultramelewşe şöhlelerine bagly deri rak keseline garşy goraýar. Şeýle hem, bu vitamin sowuklamalary azaldýan häsiýetlere eýedir.
- **Vitamin E.** Gözlegler bu witaminiň derä köpsanly oňyn täsir edýändigini görkezýär. Ol gurap barýan derini nemlendirýär, sagdyn saç ösmegini üpjün edýär, sowuklamalary azaldýar (esasan ekzema we psoriaz bar bolanlarda). Şeýle hem, ylmy barlaglar bu witaminiň ultramelewşe şöhlelerine bagly deri düwünçeklerini peseldýändigini, deriniň garramagynyň önüni alyandygyny we onuň gorag täsirini güýçlendirýändigini görkezýär.
- **Vitamin A.** Köp gözlegler retinoidleriň gymalary azaltmaga, aknany bejermäge, kollagen öndürilişini ýokarlandyrmaga, deriniň reňkini deňleşdirmäge we ony sagdyn we ýaş görnüşde saklamaga täsir edýändigini görkezýär.
- **Vitamin B3.** Bu vitamin deriniň saglygy üçin, aýratyn hem sowuklamalary azaltmak, ultramelewşe şöhlelerinden we mikroblerden goramak hem-de deriniň tebigy goragyny güýçlendirmek ýaly peýdalary berýär.

Habar beriş serişdelerindäki maglumatlar lukmanyň bellän bejergisine deň tutulyp bilinmez. Karar bermekden öň hünärmen bilen maslahatlaşyň.